LITORALPRESS

Fecha: 11-06-2024
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Dibujar y pintar antes de dormir: la eficaz técnica que respalda la Ciencia para evitar la ansiedad nocturna

Pág. : 10
Cm2: 741,1
VPE: $ 4.075.337

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Haciendo ilustraciones y pintando detiene los complicados "pensamientos rumiantes"

Dibujar y pintar antes de dormir: la eficaz técnica que respalda la Ciencia para evitar la ansiedad nocturna

MARCELO POBLETE

Si es de esas personas que, al acostarse, no puede dejar de darle vueltas a una idea y conciliar el sueño se vuelve imposible, es culpa del pensamiento rumiante. Esta es una de las principales manifestaciones de la ansiedad y llega, tal vez, en el peor momento: de noche, cuando debería estar preparándose para descansar. Afortunadamente, la Ciencia tiene una solución.

Dibuje lo que quiera

La popular cuenta @alexeisabella, con más de un millón de seguidores, pertenece a una pareja de terapeutas especializados en abordar la ansiedad a través de dibujos. En una de sus publicaciones se enfocaron -principalmente- en la ansiedad nocturna (puede ver el video aquí https://goo.su/uuzeUVy). "Es como si mi mente se volviera incontrolable, dejándome agotada, irritable y llena de negatividad", describe el video. La solución que proponen para evitar ese tipo de pensamientos es algo similar al mindfulness, tan de moda, que tiene que ver con vivir el aquí y el ahora: "Enfocarte en el presente ayudará a que tu mente deje de revivir el pasado o anticiparse al futuro". Recomiendan "los garabatos terapéuticos", que son dibujos realizados de manera improvisada y libre. Estos permiten "una conexión activa con lo que estamos creando a través de nuestros sentidos, calmando la mente y el sistema nervioso" y recomiendan que cuando se sienta agobiado por los pensamientos, "tome un lápiz y un papel".

Diversos estudios científicos avalan la técnica no farmacológica del dibujo o de escribir para disminuir la ansiedad y dormir mejor.

Estudios

Diversos estudios científicos avalan la técnica no farmacológica del dibujo o de escribir para disminuir la ansiedad y dormir mejor. Uno de los estudios más recientes "El papel de las terapias artísticas en la mitigación de los trastornos de inicio y mantenimiento del sueño: una revisión sistemática", realizado por científicos de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Macao, en China (léalo aquí https://goo.su/w4dWYcn), concluye que hacer dibujos, el arte visual y la cromoterapia "utilizan formas, colores e imágenes para activar el sentido visual, evocando potencialmente sentimientos de calma y relajación que pueden mejorar la calidad del sueño", asegura la investigación. Sin bien hay estudios que también recomiendan escribir o hasta hacer crucigramas (como el siguiente trabajo científico https://goo.su/R536P7l), el acto de dibujar formas de manera espontánea implica menor tener menos concentración, lo que permite un relajo mayor previo a quedarse dormido.

CAPTURA DE PANTALLA

El sicólogo Luis Pino explica que en el proceso de dibujar se activa del hemisferio derecho del cerebro "donde hay un pensamiento lógico, una secuencialidad y si estoy dibujando, va a implicar -sin gran esfuerzo- que la persona piense secuencialmente y, además, se tendrá un objetivo concreto".

Hemisferio derecho

Dibujar cualquier tipo de figura es recomendable para las personas que les cuesta dormir, complementa director de la carrera sicología de Universidad de Las Américas, Luis Pinto. "Como la persona se focaliza en una sola tarea, que para ella es simple, solamente por esa idea estará asociada a una tarea de distensión, por lo tanto, habrá disminución de la ansiedad y el estrés", resalta. Incluso, los pensamientos rumiantes pueden atenuarse o eliminarse cuando se realiza una actividad placentera como el dibujo y "cuando se retoman los pensamientos que aquejan, hay diversos estudios que indican que incluso se pueden resolver cuando se reanudan". El experto explica que al utilizar esta técnica se activa del hemisferio derecho del cerebro "donde hay un pensamiento lógico, una secuencialidad y si estoy dibujando, va a implicar -sin gran esfuerzo- que la persona piense secuencialmente y, además, se tendrá un objetivo concreto". Por lo tanto, su atención estará en su creación y no en esa preocupación que no lo deja dormir.

Relajarse

Pablo Guzmán, neurólogo director médico de la Clínica Somno, especializada en sueño, recomienda algo que no implique demasiado esfuerzo "como pintar mandalas". El doctor Guzmán dice que una de las herramientas no farmacológicas que más sirve para el insomnio es relajarse antes de acostarse "y el dibujo cae absolutamente como una de las técnicas o maniobras de relajación para dormir mejor".

Antiestrés

"Dibujar probablemente activa el sistema parasimpático, que es parte del sistema nervioso autónomo, que está a cargo de la relajación y el estrés", comenta Consuelo San Martín, académica de la Escuela de Sicología de la Universidad de los Andes. Para la académica, enfocarse en una actividad creativa o en algo que genere bienestar, como utilizar un lápiz y un papel "permite que el cuerpo entre en un estado de relajación, que es una respuesta que contrarresta y es opositora a la respuesta del estrés". "Como la actividad creativa es incompatible a la del estrés, la va a contrarrestar", resume.